

## ボランティア

10月11日に、「でべらの会」の方々がボランティアに来てくださり、歌や踊り、どじょうすくいなどの演目を披露していただきました。



12月28日に、「よつばのクローバー」の方々がボランティアに来てくださいました。琴や三味線などの和楽器の演奏や、中国の楽器の「二胡」の演奏を披露していただきました。冬休み期間中の演奏会ということもあり、今回若い学生の方の演奏もありました。



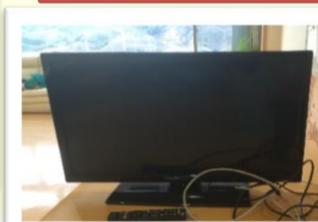
## 平成29年度永年勤続職員表彰式



12月1日に、永年勤続職員表彰式を行い、5年勤続8名、10年勤続9名の職員の表彰を行いました。

## ご寄付ありがとうございます。

1月4日 保田 佳美様より  
テレビ・椅子などご寄付いただきありがとうございます。  
ございました。



## 編集後記

こんにちは。広報委員の山本です。  
新しい年を迎え、早一ヶ月が経ちました。今年の目標は成年という事もあり、ナンバーワンよりオンリーワンを目指して笑顔で頑張りたいと思います。  
本年も、ひらはらの郷、広報委員会共々、よろしくお願い致します。



# ひらはら便り



**No.16**  
平成30年2月



新年あけましておめでとうございます。  
平成三十年、今年もひらはらの郷は穏やかに新年を迎えることが出来ました。当施設はオープンして十三年が経ち、本館、北館ともフル稼働しております。昨年より大きなトラブルもなく無事に一年を終えることが出来ました。地域では一定に評価していただき、大変有り難く思っている次第です。これも全て皆様のおかげと感謝しております。  
当施設は、利用者の皆様方にご自宅に居られるのと同じようにリラックスし、快適に過ごして頂く事を第一目的としています。そのためには、何をいつ、どうすればいいのかスタッフが頻りにミーティングを開き検討しており、毎年新しいサービスや催し物などがされています。今年も期待して待っています。  
介護、福祉の予算は高齢者が増加しているにもかかわらず、減少されている現実があります。またマスコミは老人施設や高齢者のスキヤンダルを必要以上に大袈裟に取り上げております。そのせいか世論は高齢者に厳しくなる傾向を感じていますが、この人達が今の日本の土台を築いたことを忘れてはいけません。感謝の気持ちを持って接するべきと思われませんが、現在の状況は残念なことです。ひらはらの郷のスタッフは入所者及び通所サービスマスター利用者の方々を人生の先輩として尊敬し、日常生活を営む上で色々なお手伝いをさせていただき気持ちで接しております。  
終わりに当施設について何かお気付きな点がございましたら、スタッフに言って頂ければすぐに対応いたします。どうぞ安心して当施設をご利用ください。

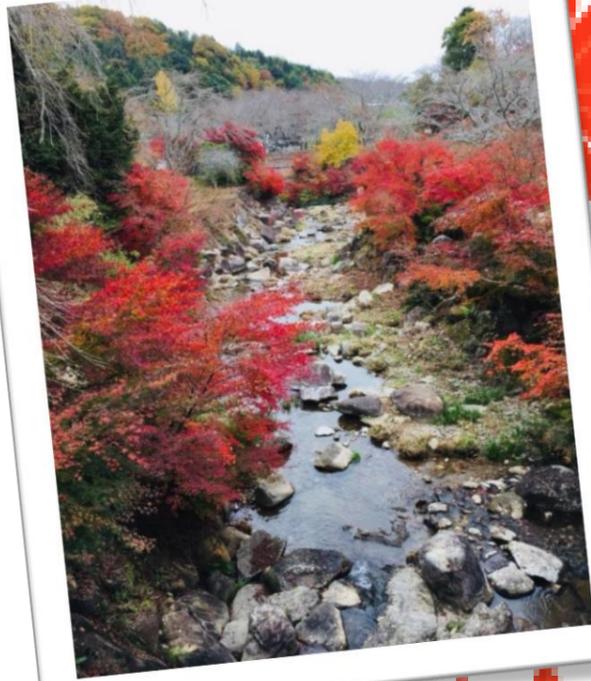


社会福祉法人 ひらはら会  
理事長 木曾 宗昭

発行日：平成30年2月  
発行元：高齢者総合ケアセンター  
ひらはらの郷  
〒722-0018  
尾道市平原一丁目10番30号  
TEL (0848) 21-2223 (代表)  
FAX (0848) 21-3001

# ひらはらの郷 行事紹介

## 紅葉狩り



(御調八幡宮)



はい、チーズ!



11月下旬 御調八幡宮へ紅葉狩りに行って来ました。  
曇り空でしたが丁度見ごろで、綺麗に色づいた景色を楽しみました。  
暖かいコーヒーや、お菓子をいただき、穏やかな時間を過ごしました。

## 冬至



冬至は二十四節気(にじゅうしせっき)のひとつです。  
二十四節気とは太陽の動きを24等分にして決められていて、季節の移り変わりを表したものです。

冬至にかぼちゃを食べるのは、風邪を引かないように寒い冬を乗り切るため、昔は冬に緑黄色野菜が採れないので、保存がきく緑黄色野菜のかぼちゃを食べることで不足する栄養を取っていたといわれています。



かぼちゃのいとか煮

## 大晦日

「年越しそば」には、いろいろな由来があります。  
○そばを作るときには長く伸ばして細く切るので、「長寿延命」「家系が長く続きますように」と願いを込めた説  
○そばは切れやすいことから1年の苦労や災難をきれいに切り捨て、新しい年を迎えることを願った説  
○金細工師が飛び散った金粉を集めるためにそば粉団子を使用していたことから、「金を集める」「金運向上」を願った説  
○そばは雨風にうたれても、日光を浴びると元気になる強い植物で、その強さをいただき、健康の縁起を担ぐ説 など  
そばではなくうどんを食べる地方もあるそうです。  
食べる時間も由来によって違い、決まりはないようです。



## 七草粥



1月7日は「人日の節句(じんじつのせっく)」で人を大切にする節句ということ。無病息災を祈って七種類の野菜の入った汁を食べていた風習と若葉を摘む風習とが混じって、七草粥を食べるようになったそうです。(諸説あります)



### 平成30年の二十四節気

小寒	1月5日
大寒	1月20日
立春	2月4日
雨水	2月19日
啓蟄	3月6日
春分	3月21日
清明	4月5日
穀雨	4月20日
立夏	5月5日
小満	5月21日
芒種	6月6日
夏至	6月21日
小暑	7月7日
大暑	7月23日
立秋	8月7日
処暑	8月23日
白露	9月8日
秋分	9月23日
寒露	10月8日
霜降	10月23日
立冬	11月7日
小雪	11月22日
大雪	12月7日
冬至	12月22日

# 郷のひろば ~冬~

雪が舞い散り、イルミネーションの映えるロマンチックな季節となりました。クリスマスやお正月、バレンタインデーとイベント満載です。店先の飾りつけも目まぐるしく変わり、この時期になると流れる音楽に耳を傾けていると、気持ちがわくわくしたり、素敵な思い出を巡らせる人も多いのではないのでしょうか。

寒さはもう少し続きますが、素敵な春はすぐそこです。体調に気をつけて、寒さをふき飛ばせるよう、楽しい時間を満喫して過ごしましょう。



## リース作り



シンプルなリースに飾りをつけます！

どこに飾りを  
付けようかねえ？

作業開始…



一歩

難しい所はお手伝いしますよ！



できたでえ！



# みかん狩り



(瀬戸田町 尾越農園)



このみかん、  
おいしそう♪



12月6日 瀬戸田の尾越農園へ  
みかん狩りに行って来ました。  
天気に恵まれ、もぎたてのみずみずしい  
みかんを職員と一緒に美味しく食べました♪

# MERRY CHRISTMAS



早く食べた  
いなあー♪

## ドリームバンド

ひらはらの郷にもクリスマスが  
やって来ました。  
今年は各ユニットでクリスマス  
気分を楽しんでいただけるよう、  
ハンドベル演奏・ケーキ作りなど  
を計画し、職員と一緒に楽しい  
時間を過ごしました。

# 初詣



健康でありますよう

1月12日と13日 糸碓神社へ初詣に行ってきました。天気にも恵  
まれ、今年もいい年でありますようにとお願いをしてきました。

# とんど祭り



あ～身体が暖まる

1月14日 平原台のとんど祭りへ行ってきました。とんど焼きを観  
ながら美味しいぜんざいをいただき、身も心も暖まりました。